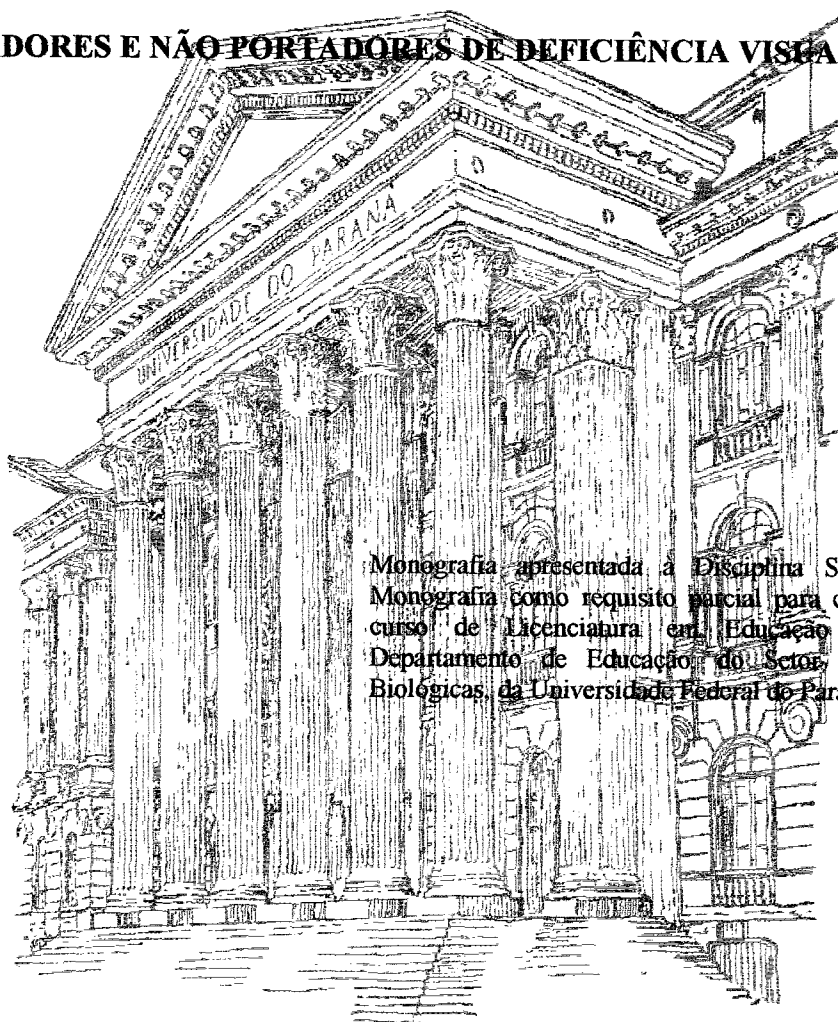


RODERLEY FERREIRA

**ESTUDO COMPARATIVO DO NÍVEL DE ANSIEDADE
EM ATLETAS DE FUTSAL
PORTADORES E NÃO PORTADORES DE DEFICIÊNCIA VISUAL**



Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
1999**

RODERLEY FERREIRA

**ESTUDO COMPARATIVO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM
ATLETAS DE FUTSAL PORTADORES E NÃO PORTADORES
DE DEFICIÊNCIA VISUAL**

Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA
1999

RODERLEY FERREIRA

**ESTUDO COMPARATIVO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM
ATLETAS DE FUTSAL PORTADORES E NÃO PORTADORES
DE DEFICIÊNCIA VISUAL**

Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Prof.^a Orientadora Ruth Eugênia Cidade e Souza

DEDICATÓRIA

Esta monografia é totalmente dedicada à todas as pessoas portadoras de deficiência visual que não permitem que a limitação as exclua da sociedade, não deixando de exercer seu papel de transformadora social que é o dever de cada cidadão. Em especial, com muita admiração, àquelas que buscam no esporte uma motivação a mais para viver.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer à minha orientadora Ruth Eugênia, pela sua disposição e contribuição para a construção deste trabalho.

E também a todas as pessoas que contribuíram direta ou indiretamente neste trabalho, o meu muito obrigado.

SUMÁRIO

1 Introdução.....	01
1.1 Apresentação do Problema.....	01
1.2 Delimitações.....	01
1.2.1 Local.....	01
1.2.2 Universo.....	02
1.2.3 Amostra.....	02
1.2.4 Variáveis.....	02
1.3 Justificativa.....	03
1.4 Objetivos.....	04
1.5 Hipóteses.....	04
1.6 Premissa.....	05
2 Revisão de Literatura.....	06
2.1 Análise sobre o fenômeno Ansiedade.....	06
2.1.1 Definição de Ansiedade.....	06
2.2 Histórico e Conceito de Ansiedade.....	09
2.3 Ansiedade e Esporte.....	10
2.4. Ansiedade e Pressão.....	15
2.5. Ansiedade e Auto Estima.....	16
2.6. Ansiedade e Experiência.....	18
2.7. Ansiedade de Traço (T) e Estado (S).....	18
3. Metodologia.....	20
3.1 Delineamento da Pesquisa (design).....	20
3.2 Instrumentação.....	20
3.3 Procedimentos	20
3.4 Técnicas Estatísticas.....	21
4. Resultado / Discussão.....	22
5. Conclusões e Recomendações.....	29
Referências Bibliográficas.....	31
Anexos	

RESUMO

Nas últimas décadas, o fenômeno ansiedade tem recebido uma maior atenção por parte de muitos estudiosos da área esportiva, entretanto, nesse estudo, abordaremos aspectos relacionados ao fenômeno ansiedade e compararemos o nível de ansiedade entre atletas de futsal portadores de deficiência visual com atletas não portadores de deficiência visual, sendo este o objetivo deste estudo. Para alcançar este objetivo foram utilizados questionários, os quais correspondem a testes padronizados, que foram aplicados minutos antes das partidas de futsal de cada amostra da pesquisa. Como amostra, foram escolhidas intencionalmente as equipes de deficientes visuais da ADEVIPAR do Paraná e a ADEVISC de Santa Catarina, e com os atletas não deficientes as equipes do Foz, de Foz do Iguaçu e a do Atlético, de Pato Branco. Foram dois os questionários aplicados, um de ansiedade Traço (T), diretamente relacionado com a personalidade do indivíduo. E outro, de ansiedade Estado (S), que reflete como o indivíduo se sente no momento. A hipótese deste estudo era que não haveria diferença entre o nível de ansiedade entre as duas amostras. Após analisarmos os resultados, utilizamos o teste de ansiedade para competição esportiva (Scart) e conforme MAGGIL (1984), utilizamos o sistema de apuração de Score adaptado em percentuais, onde chegamos à conclusão que os atletas de futsal portadores de deficiência visual apresentaram um nível de ansiedade de 14,84% a mais do que os atletas não portadores, contrariando a hipótese do presente estudo.

1. INTRODUÇÃO

1.1. APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

O presente estudo procura enfatizar uma das variáveis de maior efeito na competição. Ou seja, a ansiedade em atletas de futsal portadores de deficiência visual em comparação a atletas não portadores.

Tratando-se de um estudo comparativo, simularemos situações de uma pré - competição , através de anamnese, avaliaremos e compararemos o nível de ansiedade em atletas de futsal portadores e não portadores de deficiência visual, durante um campeonato.

1.2. DELIMITAÇÕES

1.2.1. LOCAL

Como o presente estudo teve duas seleções de amostras distintas, teve também dois locais de pesquisa.

O estudo com os ditos normais (sem deficiência visual), foi realizado antes de uma partida da Taça Paraná Adulto de Futsal, na cidade de Foz do Iguaçu no estado do Paraná.

Já com os atletas deficientes visuais a pesquisa foi realizada na cidade de Campinas, São Paulo, durante o Campeonato Brasileiro de Seleções.

1.2.2. UNIVERSO

Foi considerado como universo de pesquisa, atletas de futsal, portadores e não portadores de deficiência visual, do sexo masculino com idade variável de 17 a 34 anos, de todas as classes sociais e unidades sócio- econômicas residentes no estado do Paraná.

1.2.3. AMOSTRA

Para a seleção da amostra deste estudo, escolheu-se a equipe principal do Foz, de Foz do Iguaçu, do Atlético Pato Brangueasse , de Pato Branco, a equipe da ADEVIPAR, de Curitiba e a equipe da ADVISC da cidade de Porto União - SC.

1.2.4. VARIÁVEIS

variáveis independentes: 1) Grau de experiência

2) Importância da partida

variáveis dependentes: 1) Frequencia cardíaca

2) S.A.I.S (State Anxiety Inventory for sports

Martens).

1.3. JUSTIFICATIVA

No Brasil, o futsal cada vez mais o futsal ocupa lugar de destaque. Sendo o país do futebol, as dificuldades hoje encontradas em termos de espaço físico, torna o futsal como o esporte preferido pela grande maioria das crianças brasileiras, inclusive ultrapassando todas as outras confederações em relação a o número de participantes.

Em relação aos deficientes visuais, deve-se enaltecer a modalidade de futsal pois ela foi o primeiro dos esportes da ABDC (Associação Brasileira de Desportos para Cegos), e com o maior número de participantes.

A importância deste estudo é que em virtude de determinados atletas apresentarem perda de rendimento técnico na modalidade de futsal, muitas vezes demonstrando um grau forte de apatia ou grande ou grande excitação, observáveis em situações de confronto, principalmente quando esse fato ocorre em situação de competição.

Fomos motivados a desenvolver este estudo, pois tivemos o privilégio de poder trabalhar com pessoas portadoras de deficiência visual e a partir deste trabalho, pudemos entender as barreiras e dificuldades deste segmento da sociedade.

A educação do movimento esportivo à pessoas portadoras de deficiência visual é árdua, mas de certa forma, é mais importante do que para as normais, pois representa sua autoconfiança, auto-estima e realização pessoal.

Dessa forma, este estudo procurou avaliar e comparar o nível de ansiedade em atletas de futsal portadores e não portadores de deficiência visual em um

campeonato, contribuindo como subsídios para treinadores e professores da área esportiva.

1.4. OBJETIVOS

Este estudo teve como objetivo estudar e comparar a ansiedade em atletas de futsal portadores e não portadores de deficiência visual, em um campeonato.

a) Determinar o nível de ansiedade traço, que é uma predisposição do indivíduo para perceber uma situação ameaçadora ou não, dos atletas de futsal portadores e não portadores de deficiência visual em um campeonato.

b) Determinar o nível de ansiedade estado, que reflete como um indivíduo responde a uma situação particular, dos atletas de futsal portadores e não portadores de deficiência visual em um campeonato.

c) Comparar os níveis de ansiedade dos atletas, estabelecendo seus resultados e conclusão final.

1.5. HIPÓTESES

Partindo da premissa que será apresentada a seguir, este estudo teve como hipótese que o nível de ansiedade entre os atletas cegos e os normais (sem deficiência), seria o mesmo, tanto o nível de ansiedade traço e estado se equivaleriam entre as amostras do estudo.

1.6. PREMISSA

“ O cego é, primeiramente, um ser humano como todos os outros. O cego padrão não existe; são os modos de vida do cego que são típicos. O cego continua sendo uma pessoa, um ser humano com as mesmas disposições e aptidões de todos os seres humanos.” (LORENZEN,1991 p. 47)

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. ANÁLISE SOBRE O FENÔMENO ANSIEDADE

2.1.1. DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE

A ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo. A extensão na qual a ansiedade é manifestada em uma situação particular deve ser considerada em relação à pressão imposta ao nível de habilidade do atleta e a natureza da atividade (SINGER, 1977).

Todos nós já enfrentamos situações de medo em nossas vidas e seria sintoma de grande desordem na personalidade se tal não acontecesse. Isto não quer dizer, no entanto, que tenhamos passado por situações tais que nos traumatizassem a ponto de paralisar-nos. Porém no atletismo, com condições competitivas tão estressantes não é raro observar atletas petrificados (incapazes de agir por causa do medo) ou cujos temores, na melhor das hipóteses, prejudicam uma boa atuação (CRATTY, 1984).

Portanto, é justamente quando o atleta enfrenta uma situação agônica, atingindo sua máxima funcionalidade, que pode passar para disfuncionalidade. Várias medidas devem ser tomadas para aliviar a ansiedade em atletas e não-atletas. Os treinamentos deverão incluir situações e eventos que, pelo menos em parte, criem tensões sociais e psicológicas que aparecerão mais tarde em competições, através de outras atividades (diferenciadas do esporte padrão) e

técnicas de sensibilização sistemática, onde treinadores poderão minorar casos extremos.

Apesar do fenômeno ansiedade ter recebido, nas últimas décadas, uma maior atenção pôr parte de muitos estudiosos, nota-se que a ênfase no estudo da ansiedade é dada ora analise as ansiedades como resposta, ora para os estímulos aliciadores, ou ainda, para a origem do fenômeno em geral, ou para gênese em circunstâncias específicas.

Consideramos assim, que todos os seres humanos sofrem desde o nascimento um certo grau de ansiedade, que poderia ser considerada normal, mas que chamamos de inevitável.

Qualquer indivíduo pode apresentar em uma ou outra ocasião. Os pais e professores bem como os psiquiatras concordam em que a ansiedade “normal” estimula o indivíduo para uma ação útil e desempenha um papel importante quanto as modificações benéficas e desenvolvimento da personalidade. Em contraste, a ansiedade excessiva não somente torna o indivíduo infeliz, atuando de modo deletério sobre o seu desempenho (PHILIP & VERNOR, 1979 p.78)

Segundo CHARLES & JAMES (1978), a ansiedade é básica, provavelmente em todas as formas de comportamento pode ser conceitualmente definida como medo a uma referência futura. Uma pessoa pode estar ansiosa ou angustiada sobre uma circunstância ou evento iminente estar com medo na presença de estímulos reais, já concretizados.

Conforme LUNDIN (1974), a ansiedade é expressa pôr um aumento da atividade motora, muitas vezes descrita como agitação, ou elevada rigidez

muscular. Um aumento da rigidez muscular provoca uma interferência como sono e, se bastante intensa, perturba a coordenação dos movimentos.

Para HORNEY (1983), o medo e a ansiedade são ambas reações proporcionais ao perigo, mas, no caso de medo, o perigo é manifesto e objetivo, e no da ansiedade é proporcional ao significado que a situação tem para a pessoa interessada, e as vezes, porque ela fica assim ansiosa lhe são essencialmente desconhecida.

Conforme AJURIAGUERRA (1983), a ansiedade faz parte da existência da vida humana, e é tida como experiência individual que invade a pessoa até suas raízes, para esse autor, "a ansiedade se caracteriza pôr uma sensação de perigo iminente, associada a uma atitude de expectativa, e que provoca uma perturbação mais ou menos profunda na personalidade do indivíduo.

Para FREUD apud MAY (1980), a distinção mais significativa (ou real) a ansiedade é a reação ao perigo externo e objetivo e é concebida como função natural, racional e útil. Nas palavras consideram uma prontidão ansiosa que protege o indivíduo contra ameaças súbitas para as quais ele não está preparado.

O estado de ansiedade é conceitualizado como um estado emocional transitório ou condição do organismo humano que é caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por aumento na atividade do sistema autônomo. FRISCHKNECHT (1992).

2.2. HISTÓRICO E CONCEITO DE ANSIEDADE

YUNG apud MAY (1977), apresentou a ansiedade com um enfoque psicanalítico, onde a mesma foi definida como reação do indivíduo à invasão de sua mente por forças e imagens irracionais provenientes do inconsciente coletivo, o medo dos resíduos das funções da ancestralidade animal do homem, ainda existentes em níveis subracionais da personalidade humana.

FREUD apud LUNDIN (1972), considerou a ansiedade como uma experiência coincidentemente dolorosa, produzida pôr exaltações dos órgãos internos do corpo. A ansiedade é um sinal para o ego fazer alguma coisa, evadindo-se, fugindo, superando ou construindo defesas. Ao contrário do medo, a ansiedade não possui um perigo específico, ela é vaga, sem objetivo, e tem como características especiais os sentimentos de incerteza e impotência em face do perigo.

Segundo MAY (1977), a ansiedade tem origem nas relações interpessoais, sendo que ela decorre do receio de desaprovação do indivíduo pelas pessoas significativas em seu mundo interpessoal. Ainda sustenta que a ansiedade é um desejo daquilo que se teme, uma antipatia simpática. A ansiedade é um poder estranho que se apossa de um indivíduo e, no entanto, ele não pode separar-se dela, nem tem vontade de fazê-lo, pois teme, mas é o que deseja.

A ansiedade é a possibilidade de liberdade. Sempre que a possibilidade é visualizada pôr um indivíduo, a ansiedade está potencialmente presente na mesma experiência, ela está em qualquer concretização de possibilidade. FRISCHKNECHT (1990).

A ansiedade pode ser dividida em três tipos distintos: a ameaça neurótica (ameaça que vem do ID), a ameaça moral (é vivida pelo ego com um sentimento de vergonha ou culpa e tem origem no superego, consciência). (FREUD apud LUNDIN, 1972).

MAY (1977), entende a ansiedade como sendo uma apreensão deflagrada pôr uma ameaça a algum valor que o indivíduo considera essencial para a sua existência como personalidade.

Atualmente, as ocasiões para a ansiedade são muito diferentes; receia-se ser derrotado em uma competição, sente-se indesejável, isolado ou lançado ao ostracismo. A finalidade da ansiedade é proteger o indivíduo dos perigos que o ameaçam, que seja uma existência ou nos valores que este identifica como sua existência. A ansiedade não pode ser evitada, mas pode ser reduzida. O problema do controle da ansiedade é o de reduzi-la a níveis normais e usar depois dessa ansiedade normal como estimulação para aumentar a consciência, vigilância e gosto pela vida do indivíduo.

Porém, analisando-a devagar e minuciosamente, pode-se perceber seus efeitos, quando o objetivo vencer se mostra, aparecendo vitória ou derrota. Para a competição ser ou não saudável, deve ser decisiva a maneira como é interpretada a situação competitiva, e a importância dada às vitórias (VIANA, 1989, p. 29).

2.3. ANSIEDADE E ESPORTE

A ansiedade competitiva tem sido reconhecida como produto chave da psicologia desportiva e cria alguma ansiedade em praticamente todos os

participantes, e para alguns indivíduos a ansiedade é tão intensa que o desempenho bem sucedido e o prazer da atividade são impossíveis (GILL,1988).

Freqüentemente, alguns atletas apresentam sinais de ansiedade durante o período que antecede a competição. A ansiedade vivida pelo atleta neste período é positiva, a medida que o prepara para o momento de esforço máximo, ou seja, a hora da competição. Porém, caso o atleta não tenha aprendido a lidar com sua ansiedade, conseqüentemente, a responder bem as suas situações tensionantes, provavelmente ele irá apresentar sinais de um crescente desgaste emocional e muscular, bem como uma grande dificuldade de se concentrar (CRATTY,1984).

Uma das preocupações comuns a todos os atletas é como melhorar seu rendimento e atingir sua melhor "performance". Não somente a habilidade que afetará o sucesso ou fracasso de um atleta, e sim a combinação de habilidades físicas, condicionamento, preparação psicológica e a habilidade de atuar sob pressão. Deste modo, um dos aspectos psicológicos relacionados ao esporte que tem recebido mais atenção nos últimos anos, pôr parte dos psicólogos e pesquisadores na área da psicologia esportiva, é a ansiedade (TUBINO, 1987).

A motivação para a competição é, na realidade, composta de duas razões: a razão de alcançar o sucesso e a razão de evitar o fracasso. A competição representa o motivo em que o atleta se aproxima do sucesso (VIANA 1990).

Na competição desportiva a ansiedade competitiva é o complemento natural específico do esporte na busca de se evitar o fracasso GILL (1988).

GILL (1988), afirma que as suas diferenças individuais na competição e na ansiedade competitiva são importantes no esporte porque a maioria de nossas

atividades esportivas comuns envolvem a competição, e porque a competição, é a forma de disputa que traz à tona as reações psicológicas mais intensas.

Conforme NITSCH & SAMULSKI (1981 p. 81), “todos conhecemos o tipo campeão mundial no treinamento, que apresenta excelente rendimento durante o treino, mas fracassa estrondosamente durante a competição”. Sobre este aspecto, BECKER Jr. (1981), afirma em termos mecânicos de movimento, não existe diferença fundamental entre o treino e competição, ambos são iguais. Porém o ponto crucial, segundo o autor, é que no treinamento predominam os esforços de ordem física e técnica, na competição, além desses, ocorre uma ativação enorme do sistema psíquico. Para o autor, no treinamento o atleta tem várias opções para acertar o seu melhor aproveitamento físico, técnico e tático, enquanto na competição ele encontra apenas uma opção: o desempenho máximo.

Segundo CRATTY (1984), os treinos podem ser feitos de várias maneiras, mudando em forma e intensidade, e as táticas de jogo oferecem reais situações, mudando em forma e intensidade, e também oferecem um sem-número de saídas possíveis para atuação. Pôr conseguinte, não é de admirar que os atletas, às vezes sofram de uma grande variedade de medo. Ainda CRATY (1984), acrescenta que o grau de tensão percebida é uma variável importante a considerar no desempenho do indivíduo ansioso. Os indivíduos com índices muito altos de ansiedade tendem a ter a mesma tendência para prejudicar seu desempenho.

Assim, de acordo com NITASH & SAMULSKI (1981, p. 76), em muitas situações ameaçadoras o indivíduo reage de maneira completamente confusa, realizando muitos movimentos ou ficando rígido de susto.

Muitos estudiosos, sobre ansiedade, voltam-se a comparação de performances de sujeitos ansiosos em tarefas de destreza motora e testes escritos. Alguns estudiosos afirmam que o rompimento da ansiedade e desorganização do comportamento diminuem a concentração e controle intelectual SINGER (1975). Segundo esse autor existe supostamente na redução da eficiência percentual sob alta ansiedade, enquanto que baixos níveis de ansiedade, provém de mecanismo de alerta geral facilitando a distinção dos estímulos ao seu redor. De acordo com CRATTY (1984), no momento em que a ansiedade afeta o desempenho ou rendimento do atleta, ele passa a interagir com características de sua personalidade, como necessidade de sucesso e com condições sociais e econômicas que cercam o indivíduo. Quando o atleta super valoriza os resultados da sua participação atlética, poderá demonstrar aumento de tensão quando esses alvos não forem atingidos ou quando o atleta se sentir ameaçado e não atingi-los. Esse aumento exagerado de tensão, é o que pode desorganizar o comportamento. Todas as pessoas experimentam, alguma vez na vida, medo e ansiedade de uma ou outra forma e de graus variados. A distinção entre ambas emoções não é clara. As duas envolvem padrão fisiológico e outro psicológico de reações, incluindo sensações desagradáveis e tensiôgenas. O medo é geralmente considerado a emoção mais específica; é uma resposta a objeto e estímulo especificáveis.

A ansiedade é um estado emocional mais difuso, menos claramente percebido.

Conforme MAGILL (1984 p.44), afirma que ansiedade de traço é semelhante a uma característica de personalidade. Ansiedade de estado é como o indivíduo reage a uma situação, isto é, estado emocional.

A teoria de ansiedade traço - estado, como é demonstrada pôr SPIELBERGER (1979), considera que: As circunstâncias nas quais se experimente fracasso ou em que a suficiência pessoal é avaliada, são particularmente ameaçadoras para pessoas com alto traço de ansiedade, e que pessoas com alto traço de ansiedade também são mais propensas a responder com aumento de intensidade do estado de ansiedade em relações interpessoais que envolvem alguma ameaça no seu auto-estima. Martens em 1977, publicou importante contribuição para avaliação da ansiedade estado dentro do contexto esportivo. Seu instrumento de avaliação baseia-se na premissa de que: (1) as medidas de ansiedade traço, para as situações específicas numa determinada situação tencionaste(esporte), e (2) é de importância medir os sentimentos subjetivos do indivíduo relativamente ao aspectos aparentemente objetivo da situação competitiva.

A sensibilidade do treinador ao temperamento emocional do atleta e natureza das atividades a serem desenvolvidas, será válida em termo de estratégias motivacionais. As técnicas motivacionais são geralmente aplicáveis a todos os tipos de atletas.

Quando as exceções existem, técnicas alternativas deverão ser aplicadas na medida em que forem apropriadas.

Um nível ideal de ansiedade existe para cada atleta, na medida que este entra na competição. O estado de ansiedade deve ser compatível com a natureza da atividade, para que se obtenha resultados favoráveis.

2.4. ANSIEDADE E PRESSÃO

Ansiedade está diretamente ligada a pressão (SINGER, 1977). Existem atletas que ao se defrontarem com uma situação adversa, como torcida contrária ou ambiente desconhecido, ficam ansiosos, resultando em grande parte num rendimento ineficaz. Pôr outro lado, há atletas que não se incomodam com a situação a enfrentar, não alterando a performance.

MOURIÑO MOSQUEIRA (1984), mostra estudos que apontam que os atletas podem ter suas ansiedades sob controle num contexto tensionante causado pela situação desportiva; contudo, com o aumento de novos ("stress", problemas financeiros, morte na família) podem ocasionar uma quebra nos mecanismos controladores da pressão.

Em geral, indivíduos com índices muito altos de ansiedade, tendem a ter maus desempenhos ao se defrontarem com alguma situação estressante, ao passo que os que tem escores baixos nos testes de ansiedade não terão a mesma tendência de prejudicar o seu desempenho (CRATTY, 1984).

SINGER (1977), afirma que um atleta com baixa ansiedade, atuando em uma situação com baixa pressão e um atleta com alta ansiedade participando de uma situação com alta pressão deverão, ambos, apresentar um desempenho inadequado. Não somente existe um nível de ansiedade ótimo, como também uma quantidade de pressão ideal, que deve estar presente para o melhor desempenho de um atleta. Esta crença pode ser ilustrada pela hipótese do U invertido, relacionada a lei de YERKES-DODSON (ALENCAR, 1983).

O grau de tensão é uma variável importante a considerar no desempenho do indivíduo ansioso (CRATTY, 1984 p.89). Este autor julga que:

- "Indivíduos com níveis altos de ansiedade estão pré-dispostos a terem mau desempenho ao se defrontarem com alguma situação estressante, diferente dos que possuem um baixo índice de ansiedade geral (traço).

- Já as pessoas que diariamente enfrentam pressões, problemas financeiros, na família, no emprego e na sociedade, estão pré-dispostos a terem um aumento no nível de ansiedade, que no futuro tornar-se-ão vulneráveis a um problema causado pôr tensão."

Segundo SCHUBERT (1981) apud SAMULSKY (1995), para poder amenizar um pouco este estado emocional, necessita-se de uma boa preparação física e psíquica, a capacidade de aumentar seu rendimento em situações difíceis, confiança nas capacidades do treinador e um bom estado de treinamento.

2.5. ANSIEDADE E AUTO ESTIMA

O ser humano possui uma tendência normal de equacionar o que é e o que vale. O atleta, especificamente, tende a pensar que se obter uma boa atuação, será considerado superior e especial, e no caso de uma situação ruim, se sentirá como se algo de muito essencial lhe faltasse, julgando-se incompetente. Deste modo, sua auto - estima oscila em função da qualidade de sua "performance" FRISCHKNECHT (1990).

Assim, ao se deparar com uma situação competitiva, o atleta ao invés de lutar pôr uma boa marca, uma medalha, honras de campeão, irá lutar contra seu próprio valor. Como resultado, ao invés de aguardar entusiasticamente a oportunidade de

atuar, o atleta irá recear ansiosamente sua aproximação, temendo falhar FRISCHKNECH (1990).

Segundo MARTENS (1942), o “stress” é uma reação emocional desencadeada quando o auto-estima do sujeito é ameaçado, salientando a relação inversamente proporcional existente entre níveis de ansiedade e níveis de auto - estima.

Ainda com enfoque no “stress”, ROBERTS (1978), diz que o mesmo é a reação emocional negativa que o atleta sente quando seu auto-estima é ameaçado. Esta ameaça pessoal ocorre quando o atleta percebe um desequilíbrio entre as exigências do desempenho da competição e sua própria habilidade. O atleta deve satisfazer essas exigências de forma satisfatória, sob condições onde as conseqüências de total fracasso são consideradas muito importantes.

Deve-se contudo, enfatizar que a ameaça ao auto-estima está baseada na própria avaliação do atleta da situação competitiva. É a sua percepção de inadequação em satisfazer as exigências do desempenho e a sua percepção das conseqüências do fracasso que criam ameaças ao auto -estima, que levam à reação do “stress” (ROBERTS, 1978).

Segundo HARRIS & HARRIS (1987), existe um nível ótimo de estímulo para alcançar um nível superior de rendimento para cada um de nós. Este nível pode variar de pessoa para pessoa.

2.6. ANSIEDADE E EXPERIÊNCIA

ALENCAR (1983), coloca que a ansiedade é aprendida, em situações nas quais a criança, desde seus primeiros anos de vida, é condicionada a associar certas formas de comportamento com punição. Esta punição gera ansiedade e através do princípio de generalização de estímulos ou situações semelhantes àquela em que experimentou um intenso medo.

Acredita-se que o atleta experiente tenha melhor e mais clara compreensão das razões e dos objetivos da sua participação desportiva, tendo assim, uma percepção menos ameaçadora de suas tarefas ALENCAR apud NONINO (1992).

MARTENS (1942), afirma que atletas experientes podem controlar a preocupação e a auto- depreciação, melhor do que atletas menos experientes.

Em um estudo com atletas de futebol, ROBERTS (1978), observou uma tendência para a ansiedade e a habilidade do futebol, onde atletas principiantes reportam maior ansiedade do que os atletas de nível intermediário.

2.7. ANSIEDADE DE TRAÇO (T) E ESTADO (S)

SPIELBERGER (1966), propõe a divisão da ansiedade em dois componentes: ansiedade de traço e ansiedade de estado.

A ansiedade de estado, pondera Spielberger, refere-se à relação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo que percebe uma situação particular como pessoalmente ameaçadora ou perigosa para ele, a despeito da presença ou

ausência de um perigo real. A ansiedade de traço, pôr sua vez, é uma característica relativamente estável do indivíduo, considerada um traço de sua personalidade (SPIELBERGER apud SINGER, 1977).

As pessoas que possuem alto escore de ansiedade de traço, tendem, segundo SINGER (1977), a perceber uma ampla quantidade de situações ameaçadoras, mais do que as pessoas que possuem baixo escore deste traço.

Assim, embora uma ansiedade de traço de um atleta opere um nível geralmente previsível, cada circunstância com a qual ele se defronte, produzirá variações na ansiedade de estado.

3. METODOLOGIA

3.1- Delineamento da pesquisa (design)

Este estudo é de característica “quasi experimental, ex post facto”.

3.2- Instrumentação

Para a coleta de dados, foram utilizados questionários, os quais correspondem a testes padronizados, tanto de ansiedade de estado quanto de ansiedade traço, (S.A.I.S) de Martens (1977).

3.3- Procedimentos

O teste foi aplicado antes do jogo e os técnicos responsáveis pelas equipes envolvidas foram consultados sobre a realização do estudo do pesquisador. Para os atletas normais, o treinador apenas distribuiu os questionários e cada atleta respondeu o seu individualmente. Já com os deficientes visuais, o treinador teve que aplicar o questionário oralmente e individualmente para que um atleta não influenciasse outro.

No teste de *ansiedade traço*, pedimos aos sujeitos que indicassem como freqüentemente se sentiam ao competir. Os atletas responderam oito (08) questões assim distribuídas: cinco (05) itens de ativação, que serve para aumentar as propriedades biológicas do indivíduo, um (01) item de desativação, com efeito contrário, e dois (02) itens que não foram contados, por não serem de relevância.

Para avaliação dos itens, este teste utiliza a seguinte categoria de escala:

Quase nunca..... 1
 Às vezes..... 2
 Frequentemente..... 3

A pontuação de 01 a 03 para os itens de ativação e de 3 a 1 para os de desativação.

No teste de *ansiedade estado* pedimos aos sujeitos que indicassem como se sentiam no momento em que o teste estava sendo aplicado. Constou de cinco (05) itens, dos quais três (03) eram de ativação e dois (02) de desativação.

Este teste utilizou a seguinte categoria de escala:

Muito..... 4
 Moderadamente.....3
 Um pouco..... 2
 Nem um pouco.....1

A pontuação é de 1 a 4 para os itens de ativação e de 4 a 1 para os itens de desativação.

Em seguida, ambos os testes foram protocolados e devolvidos ao pesquisador.

3.4- Técnicas estatísticas

Para este procedimento, a análise estatística e a aplicação dos testes foram de forma resumida, conforme Magill procedeu nas páginas 247 e 248, como também, todo sistema de escore foi adaptado em percentuais para a apuração dos resultados, utilizando a tabela 11.2.1 e 11.1.2 MAGILL (1984).

4. RESULTADO / DISCUSSÃO

Considerando-se o objetivo deste estudo, procurou-se analisar esta variável, através de dois testes. Um para medir *ansiedade Traço(T)* e o outro para medir *ansiedade Estado(S)*, em uma situação antes do jogo.

questionário 01 *ansiedade- traço (T)*

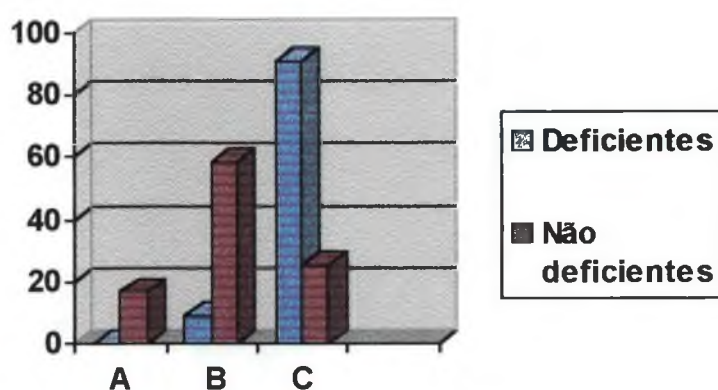
01- Competir contra outros é socialmente agradável

Atletas Não Deficientes:

16,67% responderam a opção 1
58,33% responderam a opção 2
25,00% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

00,00% responderam a opção 1
09,09% responderam a opção 2
90,91% responderam a opção 3



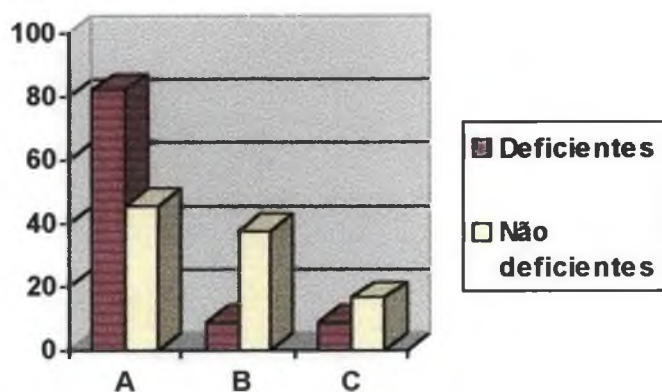
02- Antes de competir me sinto agressivo?

Atletas Não Deficientes:

45,83% responderam a opção 1
 37,50% responderam a opção 2
 16,67% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

81,82% responderam a opção 1
 09,09% responderam a opção 2
 09,09% responderam a opção 3



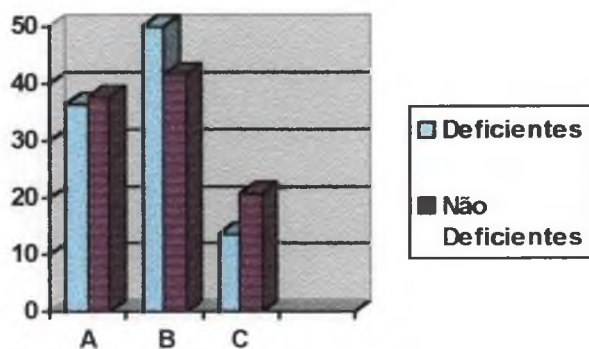
03- Antes de competir eu me preocupo acerca do desempenho ?

Atletas Não Deficientes:

37,50% responderam a opção 1
 41,67% responderam a opção 2
 20,83% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

36,36% responderam a opção 1
 50,00% responderam a opção 2
 13,64% responderam a opção 3



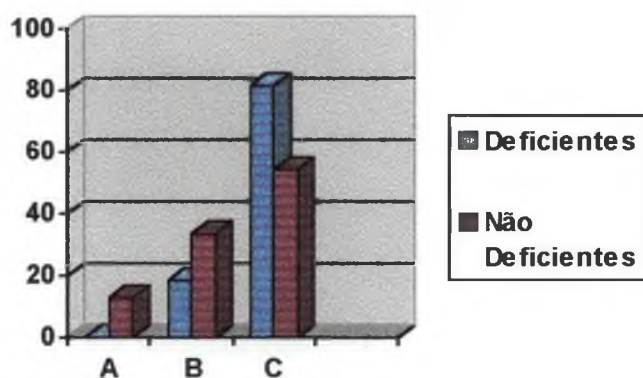
04- Mantenho o espírito esportivo competindo ?

Atletas Não Deficientes:

12,50% responderam a opção 1
33,33% responderam a opção 2
54,17% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

00,00% responderam a opção 1
18,18% responderam a opção 2
81,82% responderam a opção 3



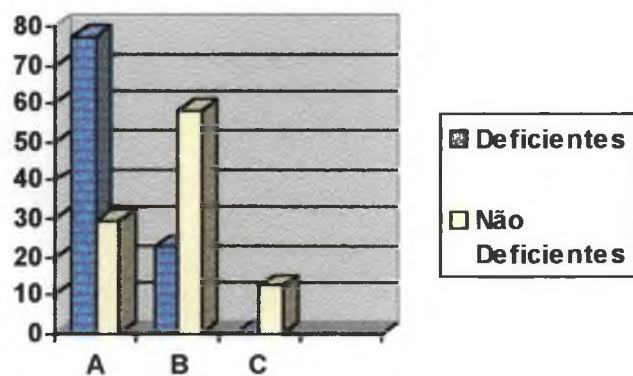
05- Ao competir receio cometer erros ?

Atletas Não Deficientes:

29,17% responderam a opção 1
58,33% responderam a opção 2
12,50% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

77,27% responderam a opção 1
22,73% responderam a opção 2
00,00% responderam a opção 3



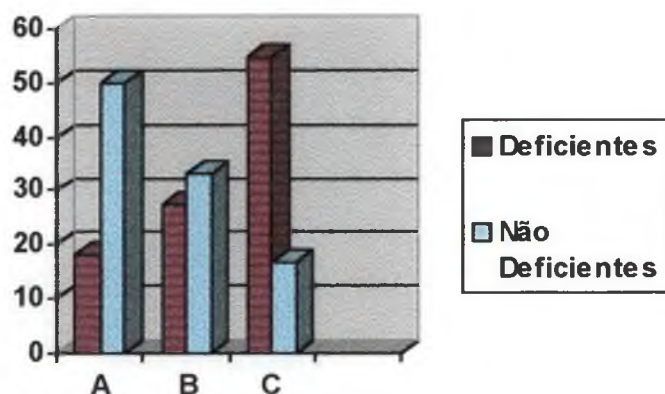
6- Antes de competir sinto náuseas?

Atletas Não deficientes:

50,00% responderam a opção 1
 33,33% responderam a opção 2
 16,67% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

18,18% responderam a opção 1
 27,27% responderam a opção 2
 54,55% responderam a opção 3



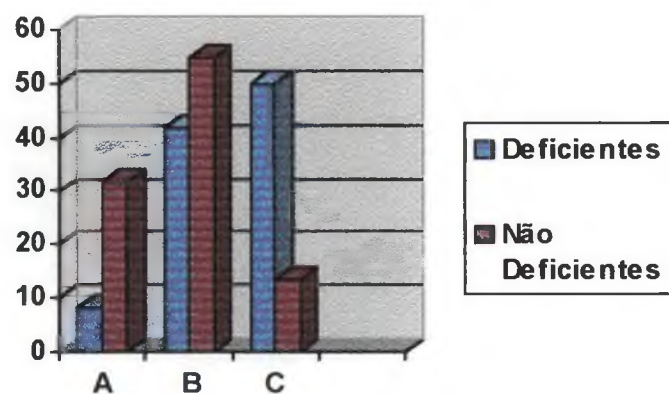
07- Antes de competir estou calmo ?

Atletas Não Deficientes:

08,33% responderam a opção 1
 41,67% responderam a opção 2
 50,00% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

31,82% responderam a opção 1
 54,55% responderam a opção 2
 13,64% responderam a opção 3



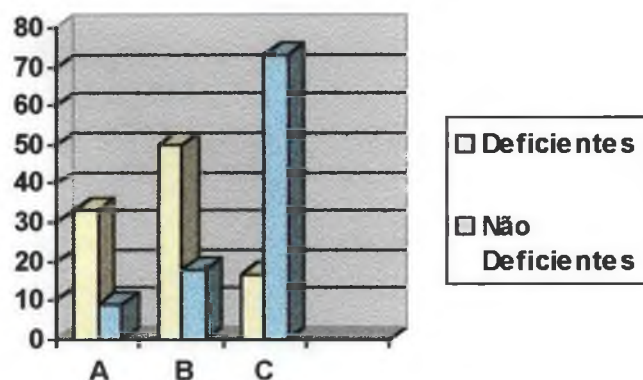
8- Fico nervoso, desejando logo o início do jogo

Atletas Não deficientes:

33,33% responderam a opção 1
50,00% responderam a opção 2
16,67% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

09,09% responderam a opção 1
18,18% responderam a opção 2
72,73% responderam a opção 3



QUESTIONÁRIO 02 - ANSIEDADE ESTADO (S)

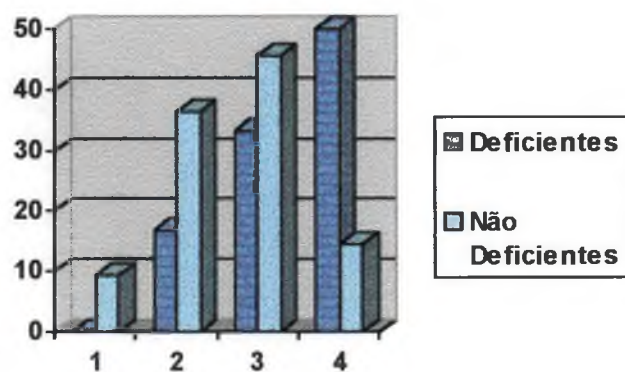
9- Eu me sinto a vontade

Atletas Não Deficientes:

00,00% responderam a opção 1
16,67% responderam a opção 2
33,33% responderam a opção 3
50,00% responderam a opção 4

Atletas Deficientes:

09,09% responderam a opção 1
36,36% responderam a opção 2
45,45% responderam a opção 3
09,09% responderam a opção 4



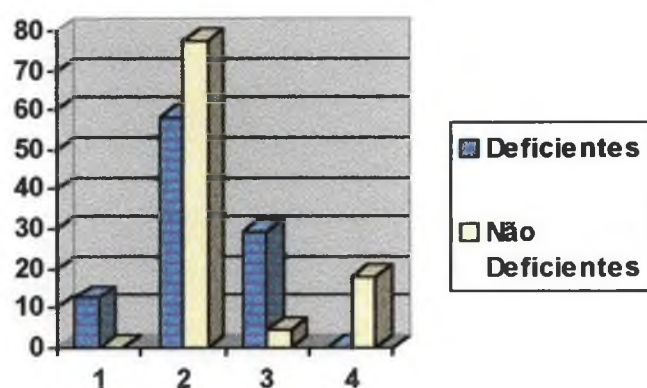
10-EU ME SINTO NERVOSO

Atletas Não Deficientes:

12,50% responderam a opção 1
58,33% responderam a opção 2
29,17% responderam a opção 3
00,00% responderam a opção 4

Atletas Deficientes:

00,00% responderam a opção 1
77,27% responderam a opção 2
04,55% responderam a opção 3
18,18% responderam a opção 4



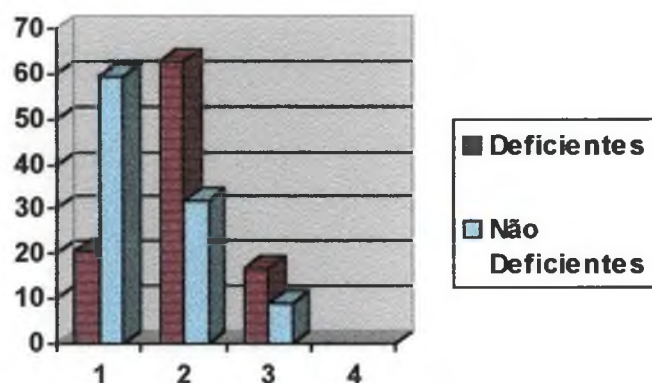
11- Eu estou relaxado

Atletas Não Deficientes:

20,83% responderam a opção 1
62,50% responderam a opção 2
16,67% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

59,09% responderam a opção 1
31,82% responderam a opção 2
09,09% responderam a opção 3



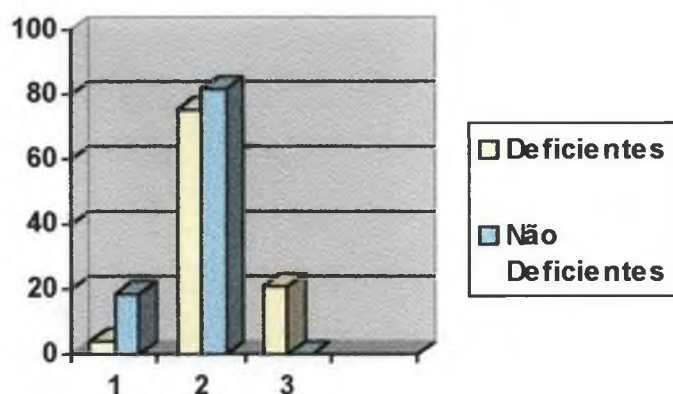
12- Eu estou tenso

Atletas Não Deficientes:

04,17% responderam a opção 1
 75,00% responderam a opção 2
 20,83% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

18,18% responderam a opção 1
 81,82% responderam a opção 2
 00,00% responderam a opção 3



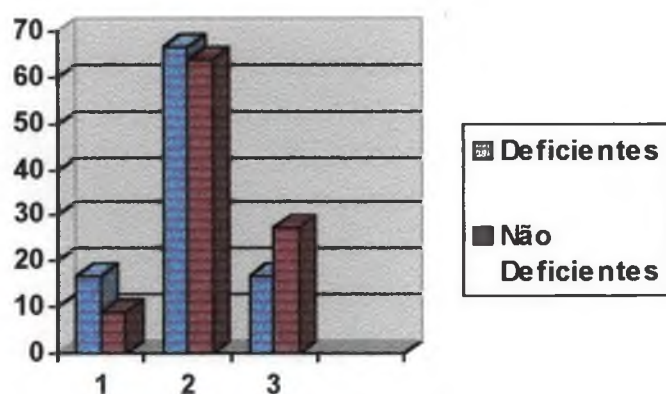
13- Sinto-me superexcitado e aturdido

Atletas Não Deficientes:

16,67% responderam a opção 1
 66,67% responderam a opção 2
 16,67% responderam a opção 3

Atletas Deficientes:

09,09% responderam a opção 1
 63,64% responderam a opção 2
 27,27% responderam a opção 3



5. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Este estudo teve como finalidade analisar o nível de ansiedade em atletas de futsal portadores de deficiência visual, comparados a atletas não portadores.

Com o demonstrativo dos resultados, rejeita-se a hipótese de que o nível de ansiedade das amostras se equivaleriam, assim, os objetivos formulados para este estudo em relação aos resultados encontrados e, utilizando a metodologia anteriormente apresentada, pode-se chegar às seguintes conclusões:

a) A respeito da *ansiedade traço* (T), foi observado que houve uma diferença entre as amostras, ou seja, os atletas deficientes visuais apresentaram um grau de ansiedade(T), 13,81% a mais que os atletas não portadores.

b) Já a respeito da *ansiedade estado*(S), também houve diferença entre as amostras, os atletas deficientes visuais apresentaram um grau de ansiedade(S), 15,95% a mais que os atletas não portadores.

c) No geral, observou-se que os atletas de futsal portadores de deficiência visual, apresentaram um grau de ansiedade de 14,84% a mais do que os atletas não portadores, contrariando assim, a hipótese apresentada neste estudo.

d) Concluimos , que a maior diferença de porcentagem entre as amostras, foi encontrada no teste de *ansiedade estado* (S), então podemos supor que o atleta deficiente visual se sente emocionalmente mais ameaçado do que os atletas não deficientes, quando se defrontam com uma situação imprevisível.

Recomenda-se que se façam outras pesquisas sobre o assunto, utilizando outras variáveis e uma ANOVA como análise estatística, aumentando os conhecimentos nesta área que é de grande relevância para os técnicos e pessoas envolvidas no esporte.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AJURIAGUERRA. Manual de Psiquiatria. Rio de Janeiro: Atheneu, 1983.
- ALENCAR, Eunice M. L. Psicologia - Introdução aos princípios básicos do comportamento. Petrópolis: Vozes, 1983.
- BECKEER Jr, B. O Condicionamento do Atleta de Elite. São Paulo: Harper, 1976.
- CRATTY, Bryant J. Psicologia no Esporte. Rio de Janeiro: Prentice-Hall, 1984.
- FRIESCHKNECHT, Paulo J. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. Treino desportivo, Lisboa, n 15, 1990.
- HARRIS, Dorothy V.; HARRIS, Bette L. Psicologia del deporte: integracion mentecuerpo. Barcelona: Hispano Europea, 1987.
- HORNEY, Karen. A personalidade neurótica do nosso tempo. Rio de Janeiro: Ares, 1983.
- LUNDIN, Robert W. Personalidade: uma análise de comportamento. São Paulo: Harper, 1974.
- MAGILL, R.N. Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Ibrasa, 1984.
- MOURINHO MOSQUERA, Juan J. Psicologia do Desporto. Porto Alegre: UFRGS, 1984.
- PHILIP, Salomon & VERNON, D. Patch. Manual de Psiquiatria. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.
- SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do Esporte: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Artes Lúdicas, 1995.
- SINGER, Robert N. Psicologia dos Esportes: mitos e verdades. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.
- SPIELBERGER, C.D. Manual de psicologia aplicada. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.
- TELEFORD, Charles M. & SAWFREY, James M. O Indivíduo Excepcional. São Paulo: Mcgraw Hill do Brasil, 1978.
- TUBINO, Mauel J. G. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. São Paulo: Ibrasa, 1980.
- VIANA, Miguel F. Atenção e Concentração: os quês, os comos e os porquês. Vol. II. Lisboa, 1990.

ANEXO 1

MODELO DE QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE-TRAÇO (S.A.I.S.), MARTENS (1977)

Competir contra outros é socialmente agradável.

1. () Quase nunca
2. () Às vezes
3. () Frequentemente

Antes de competir me sinto agressivo

1. () Quase nunca
2. () Às vezes
3. () Frequentemente

Antes de competir eu me preocupo acerca do desempenho

1. () Quase nunca
2. () Às vezes
3. () Frequentemente

Mantenho o espírito esportivo ao competir

1. () Quase nunca
2. () Às vezes
3. () Frequentemente

Ao competir receio cometer erros

1. () Quase nunca
2. () Às vezes
3. () Frequentemente

Antes de competir sinto náuseas

1. () Quase nunca
2. () Às vezes
3. () Frequentemente

Antes de competir estou calmo

1. () Quase nunca
2. () Às vezes
3. () Frequentemente

Fico nervoso, desejando logo o início do jogo

1. () Quase nunca
2. () Às vezes
3. () Frequentemente

ANEXO 2

MODELO DE QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE- ESTADO (S.A.I.S.), MARTENS (1977)

Obs: Indicar como você se sente no instante que antecede o jogo

Eu me sinto à vontade

1. () **Nem um pouco**
2. () Um pouco
3. () Moderadamente
4. () Muito

Eu me sinto nervoso

1. () **Nem um pouco**
2. () Um pouco
3. () Moderadamente
4. () Muito

Eu estou relaxado

1. () **Nem um pouco**
2. () Um pouco
3. () Moderadamente
4. () Muito

Eu estou tenso

1. () **Nem um pouco**
2. () Um pouco
3. () Moderadamente
4. () Muito

Sinto-me super excitado e aturdido

1. () **Nem um pouco**
2. () Um pouco
3. () Moderadamente
4. () Muito